



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Zu Hause
gesund

digitale
Gesundheitsangebote

Die online Veranstaltungsreihe „Zu Hause gesund – digitale Gesundheitsangebote“ geht in die zweite Runde. Wir laden Sie herzlich **ab dem 14. September 2020** zu unseren neuen Online-Kursen für Ihre Gesundheit ein. Das Angebot ist für Menschen, die derzeit keine Arbeit haben. Alle Kurse sind kostenlos und freiwillig. Nähere Informationen und eine Anleitung zur Teilnahme finden Sie unter:

www.gesundheit-nds.de/zuhausegesund

I. Kursreihe: 14. September bis 15. Oktober 2020

Move it: Bewegung im Alltag (montags von 10-11 Uhr)

Unser Ziel ist es Interessierten, die nicht so recht wissen, wie Sie Sport und Alltag verbinden sollen, Freude an der Bewegung näher zu bringen.

Die Ressourcen-Tankstelle (dienstags von 10-11 Uhr)

Der Kurs vermittelt Ihnen Möglichkeiten die eigene Widerstandsfähigkeit auszubauen und persönliche Stärken (neu) zu entdecken.

Infos und Tipps zum Thema Drogen und Sucht (mittwochs von 10-11 Uhr)

Dieser online Kurs widmet sich jeder Woche einem neuen Thema. Erfahren Sie viel Wissenswertes rund um Cannabis, Alkohol, Glücksspiel und Medienkonsum.

Wollen? Machen! - Motivation im Alltag finden (donnerstags von 10-11 Uhr)

Finden Sie in diesem Kurs heraus, wie Sie alte Gewohnheiten durchbrechen und in Ihrem Alltag (wieder) aktiv das Steuer in die Hand nehmen können.

II. Kursreihe: 26. Oktober bis 27. November 2020

Relax – sicher und gelassen in turbulenten Zeiten (dienstags von 10-11 Uhr)

Diese Kursreihe vermittelt einfach im Alltag anwendbare Techniken der Entspannung. Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit, nur für sich.

Genusswelten: Der online Kochkurs (mittwochs von 15-16 Uhr)

Leckeres aus dem Backofen, Suppen für die kalte Jahreszeit, selbstgemachte Salatdressings – Kochen und backen Sie live gemeinsam mit unserer Expertin.

Mein Immunsystem stärken (donnerstags von 10-11 Uhr)

Dieser Kurs vermittelt Ihnen wie Sie durch die richtige Ernährung und Bewegung Ihr Immunsystem stärken können.

Infos und Tipps zum Thema Drogen und Sucht (freitags von 10-11 Uhr)

In dieser Kursreihe wollen wir erneut über die Thematiken Sucht, legale und illegale Substanzen, verhaltensbezogene Süchte, Schutz- und Risikofaktoren und über kontrollierten Konsum sprechen.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

